Rok XXI. Luty 1901. Nr. 2.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

Cena prenumeracyjna:
Miejscowa rocznie
bez przesyłki . 2 kor. 40 h.
z przesyłką . 2 „ 60 „
Zamiejscowa
z przesyłką . 3 „ — „
Miejscowa półroczn.
bez przesyłki . 1 kor. 30 h.
z przesyłką . 1 „ 40 „
Zamiejscowa
z przesyłką . 1 „ 60 „
Numer pojedynczy bez przesyłki 30 hal.

„SOKOŁ“
ORGAN ZWIĄZKU POLSKICH GIMNAST. TOWARZYSTW SOKOLICH.
WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.
Prenumerować można: w Administracyi, w kancelaryi Tow. „Sokoł“ l. 8. ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.
Redakcya we Lwowie przy ulicy Wincentego Pola l. 9.; Administracya przy ulicy Małeckiego l. 9.

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:
Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosyi 1 rs. 50 kop.
Do W. Ks. Poznańskiego Prus i Niemiec 3 marki.
Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki 5 franków.
Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Pilne korespondencye upraszamy nadsełać najpóźniej do 15. w miesiącu.

Z Wydziału Związku.

Posiedzenie Wydziału Związku, odbędzie się we Lwowie w sali Sokoła w niedzielę 10. lutego 1901. o godzinie 10. rano.

Porządek obrad otrzymają wydziałowi w czasie właściwym.

Od Administracyi.

Upraszamy Tow. do Związku sokolego należące, o bezzwłoczne wykazanie liczby członkow z końcem r. 1900., a to dla uregulowania nakładu „Przewodnika“.

Prenumeratorów upraszamy o nadesłanie prenumeraty na r. 1901., w przeciwnym razie dalsza przesełka wstrzymaną zostanie.

Zarazem przypominamy Tow. sokolim w państwie niemieckiem, że wedle uchwały Wydziału Związku, przysłuża im w razie zaprenumerowania 10 egz. „*Przewodnika*“, zniżenie prenumeraty na 1 markę rocznie, za jeden egzemplarz.

W rocznicę.

Dr. X. F.

Przed trzydziestu ośmiu laty, zmuszony siłą wypadków, chwycił naród nasz za broń, aby zaprotestować przeciw gwałtowi i bezprawiom, których dopuszczano się na nim i wywalczyć najdroższy skarb każdego człowieka i narodu, swobodę.

Kto nie doświadczył sam na sobie, jakim dreszczem radości i nadziei przejęła podówczas każdego wiadomość, że „nasi“ w mroźnym dniu styczniowym wymienili pierwsze strzały z nieubłaganym wrogiem, temu trudno byłoby dziś opisywać zapał, poświęcenie i ofiarność tych, co byli świadomi swych obowiązków, począwszy od pacholąt do ludzi wiekowych, dla sprawy niezawodnego, jak wierzyliśmy, odzyskania swobody.

Ale — zaprzepaścić ją i zaprzedać, mogła niegdyś jedna warstwa narodu, roszcząca sobie pretensyą do myślenia i działania za cały naród, lecz odzyskać zaprzedaną i zdradzoną, może tylko naród cały! A „narodu całego“ ani w owym mroźnym dniu styczniowym, ani później — nie było ni w obozie, ni w radzie!

I znowu jeden wielki poryw szlachetnych i bohaterskich synów i córek Polski zakończył się klęską o tyle straszniejszą, że ucisk, przeciw któremu wystąpiliśmy z bronią w ręku, wzmógł się po pogromie w trójnasób, a co jeszcze boleśniejsze, że wśród nas samych znaleźli się liczni szydercy i wyklinacze, którzy nie chcą pamiętać, jak ważnym i wielkim był w dziejach świata plon krwi przelanej dla szczytnej idei, stawiają ołtarze chłodnemu rozsądkowi, mającemu nas naginać do danych-warunków, a potępiają każdą gorętszą myśl, każdy śmielszy czyn, każde samoistne słowo.

Ale przyjdzie czas, że posiew tej ostatniej walki naszej i posiew pracy gasicieli ducha naszego spotka się ze surowym, lecz sprawiedliwym wyrokiem dziejowym!

Jednym z posiewów tej walki, odczynnikiem jadu, który wsączają w nasz organizm narodowy owi samozwańczy sędziowie rodzimi, perłą, która wyrosła z bolu i pogromu ostatniego, jest Sokolstwo polskie, ta piękna i zawsze wierna pierwszym swym hasłom instytucya narodowa, która świadectwo swej żywotności składa tyloletniem istnieniem wbrew zewnętrznym, a niestety, i wewnętrznym warunkom, prącym ją do zaniku, do abdykacyi, do samobójstwa!

Obecnie, co prawda, nie stoi ta instytucya narodowa na wysokości swego powołania, ale dzieje się to niezawodnie jedynie dzięki temu, że we własnem jej łonie głośne są nawoływania, aby środki swej działalności przyoblekła w szatę celów, lub przynajmniej, aby tym środkom wręcz odmienny od dotychczasowego nadała charakter. I wolno spodziewać się, że ten chwilowy zastój, mający wszelkie znamiona oryentowania się wśród sprzecznych kierunków przesili się wkrótce na tę stronę, po której wiedzie niezawodna droga do właściwego postępu i rozrostu, przez zastosowanie środków, najbardziej właściwych.

Zastój jest wszędzie możliwy i usprawiedliwiony, ale nie godzi się utrwalać go w taki sposób, iżby przybrawszy znamiona chroniczności stał się jednoznacznikiem martwoty. Perłą nazwałem Sokolstwo, ale właściwością pereł jest, że usuwane przez czas dłuższy od służenia właściwemu celowi tracą blask i życie. To samo stać by się mogło ze Sokolstwem, ową perłą ostatniego pogromu narodowego. gdyby jeszcze dłużej „oryentowało“ się wśród sprzecznych kierunków i nie uczuło w sobie tej siły wewnętrznej, której potrzeba, aby otrząsnąć się z bezczynności i patrząc, jak w gwiazdę, w cel swój

właściwy, który do niedawna nikomu z nas nie był niejasny i niewątpliwy, spełniać to wszystko, co prowadzi nieomylnie do osiągnięcia tego celu.

Mamże przypominać, co właściwie jest celem Sokolstwa? Nie uczynię tego, gdyż nie godzi się powtarzać rzeczy wszystkim znanej i niewątpliwej, ani obrażać świadomych prawdy dowodzeniem jej słuszności i żywotności.

A środki do celu? Niechaj za mnie mówi o nich nasz ustrój, nasze sokolnie i przyrządy, boiska nasze i wszelkie inne urządzenia, te, które są i te. które być mogą, a które krzepiąc ciało muszą duch nasz przeistoczyć tak, aby kiedyś można było powiedzieć, że nie wolno wątpić o swobodzie, skoro chce jej „cały naród“.

Powtórzę tylko: perłą jesteśmy, umiejmyż nią być!

O znaczeniu ćwiczeń cielesnych dla zdrowia.

(Praca konkursowa odznaczona I-szą nagrodą)

napisał: Dr. Adam Raczyński.

(Dokończenie).

Drugą nie mniej ważną chorobą na jaką uczeń jest narażony także z powodu siedzenia przez dłuższy czas — jest skrzywienie stosu pacierzowego.

Dr. Fahrner ogłosił rozprawę (1875 r.) w której wykazał, że ze wszystkich przypadków napotykanych w praktyce skrzywień kręgosłupa, 90% powstaje w wieku szkolnym, jako następstwo braku ruchu i zmuszania dzieci do pozostawania na jednem miejscu w jednostajnej postawie przez długi czas.

Z badań fizyologicznych wiadomo, że każdy mięsień może pracować tylko przez pewien krótki czas, że praca musi być przerywana chwilami odpoczynku, i że w razie przeciwnym mięsień wpada w stan znużenia, w którym nawet najsilniejsze pobudki woli, nie są w stanie doprowadzić go do odpowiedniego naprężenia czyli skurczu; częste zaś i nadmierne znużenie mięśnia powstrzymuje jego dalszy rozwój.

Uczeń, który siedzi dłuższy czas, pomimo najostrzejszych wymagań, nie jest w stanie trzymać się prosto, i mimowoli stara się ulżyć w pracy swoim mięśniom lędźwiowym (krzyżowym) przez opieranie jednego lub drugiego boku o jakiś przedmiot, przez opieranie się na ręce, garbienie się, a w ostateczności przez boczne skrzywienie kręgosłupa. W ten sposób zwalnia mięśnie lędźwiowe jednej strony ciała, aby im dać czas do wypoczynku.

Przez zwolnienie mięśni jednej strony, a przez skurcz drugiej, stos pacierzowy, który w postawie stojącej tworzy linię prostą, ulegał skrzywieniu wklęsłością ku stronie mięśni naprężonych.

Oczywiście, że im słabszy był układ mięśniowy danego ucznia i im bardziej starał się tenże uczeń zadość uczynić wymaganiom szkoły i im dłużej zachowywał jednakową postawę, tem łatwiej nużył swoje mięśnie i tem łatwiej nabywał skrzywienia kręgosłupa.

To też w niektórych szkołach żeńskich, skrzywienia kręgosłupa dochodziły do 80% i wyżej, podczas gdy w szkołach męskich wynosiły 20—30%. Pochodzi to stąd, że chłopcy z natury żywsi i ruchliwsi, posiadają z jednej strony silniejsze mięśnie, aniżeli dziewczęta, a z drugiej strony, mniej chętnie stosują się zwykle do wymagań szkoły i, przybierając na miejscu rozmaite pozycye, nie tak łatwo doprowadzają swe mięśnie do znużenia.

Zgubny wpływ szkoły, a więc siedzenia przez dłuższy czas, odbija się także na oczach uczniów. I tak Dr. Cohn w 1867 r. ogłosił badania nad 10.060 dzieci, uczęszczających do szkół rozmaitych kategoryi. Z bada[ń] tych wynikło, że zajęcia szkolne w sposób nadzwyczajn[y] przyczyniają się do wywołania krótkowidzenia. Tak n[p.] w szkołach wiejskich spotykał całe klasy, w których zu[-]pełnie nie było krótkowidzących; w klasach wyższyc[h] było krótkowidzących 9%, w wyższem gimnazyum 55% a u studentów uniwersytetu $59\frac{1}{2}$%.

Występuje ono jako następstwo pracy przy niedostatecznem oświetleniu w szkołach i w domu i jako następstwo długiego przypatrywania się bliskim przedmiotom np. przy czytaniu, szukaniu słówek i t. p. bez wypoczynku dla oczu.

Najbardziej jednak szkodliwym jest wpływ dzisiejszego wychowania na układ nerwowy, głównie na sam mózg, który wskutek nadmiernej, lub nieodpowiednio rozłożonej pracy wpada w stan chorobowy, znany pod nazwą przeciążenia mózgu (Ueberbürdung, surmenage). Stan ten, jak wykazali Kraft Ebing, Rossbach, Virchow i inni, może być nietylko przyczyną osłabienia zdolności umysłowych dziecka, ale także dać impuls do dalszych zmian w układzie nerwowym, które pociągają za sobą rozwój choroby nerwowej lub umysłowej. Początkowemi objawami tego stanu są zwykle kongestye do głowy, krwotoki z nosa, bole głowy, bezsenność, utrata pamięci i zdolności do pracy umysłowej, pewna ociężałość i apatya.

Jak znaczna liczba uczniów przedstawia tego rodzaju objawy zaburzeń w układzie nerwowym, świadczą następujące sprawozdania lekarskie. I tak Dr. Buillaume podaje, że bole głowy i kongestye, spotykał w szkole męskiej u 40%, w szkole żeńskiej u 51%. Dr. Kollmann objawy neurasteuii, niedomogi nerwowej, które w niższych klasach gimnazyalnych zupełnie nie występowały, w wyższych spotykał u 66%. Dr. T. Becker z Frankfurtu znalazł w ostatniej klasie gimnazyum, cierpiących na bole głowy 83%. Zasługuje na uwagę tu fakt, że objawy te znikały podczas wakacyj, a więc w czasie, gdy uczeń używa dużo ruchu, a wracały podczas zajęć szkolnych.

Takie są pokrótce ważniejsze skutki braku ruchu, czyli długiego siedzenia.

Jasną jest rzeczą, że ćwiczenia cielesne szczególnie na świeżem, wolnem od pyłu powietrzu, jakiegokolwiek one będą rodzaju, są znakomitem i jedynem lekarstwem przeciwko wszystkim tym wyżwymienionym stanom chorobowym, patologicznym.

Lecz nie dość na tem!...

Wiadomą jest rzeczą, że wszystkie czynności każdego człowieka zależą od prawidłowego odżywiania i od prawidłowego stanu i czynności układu krwionośnego, nerwowego i oddechowego. Prawidłowa zaś czynność układu krwionośnego i oddechowego zależy od czynności mięśni, albowiem stosunki w ustroju są tak urządzone, że każdy ruch mięśni dowolny lub mimowolny, pociąga za sobą przyspieszenie obiegu krwi, przyspieszenie akcyi serca i oddechania. To zaś przyspieszenie obiegu krwi i szybsze oddechanie pociąga za sobą lepszą wymianę gazów, koniecznych człowiekowi do życia, czyli, że krew lepiej się utlenia, a co za tem idzie, następuje lepsze odżywianie mięśni i wszystkich składowych części ciała ludzkiego, co objawia się dobrem wyglądaniem.

Odwrotnie, długi spokój i unieruchomienie członków, obniżają te funkcye, powodują zastoiny w układzie krwionośnym i wskutek tego znacznie upośledzają odżywianie wszystkich narządów. W ten sposób wskutek długiego siedzenia powstają rozszerzania żył (np. haemorroidy) i niezdrowy wyraz twarzy.

Wiemy, że każde ćwiczenie jest pewną pracą, praca zaś zużywa ten organ, który pracuje. Ćwiczenie wi[ęc] każde zużywa część zapasu energii, która w mięśniu istniała. Jednakże każda cząsteczka naszego ciała posiada własność odtwarzania za pomocą krwi, zużytych części. Ponieważ zaś podczas pracy mięśnia, przypływa więcej krwi do tegoż, niż w stanie spoczynku, stąd po-

chodzi, że nietylko brak powstały został wynagrodzony, ale nadto pozostaje pewien nadmiar, wskutek którego ćwiczenia cielesne pociągają za sobą zawsze dobry rozwój mięśni.

O tem wszyscy wiemy!

Ciekawe pod tym względem są wyniki badań lekarzy francuskich Dallyego i Chassagnea, którzy na podstawie licznych i ścisłych badań podają statystykę o wpływie ćwiczeń cielesnych na rozwój ciała. Wyniki ich badań są następujące: u 76 na 100 gimnastyków, powiększył się w pięciu miesiącach obwód klatki piersiowej o 2·5 ctm. U 32 zwiększył się obwód ramienia o 1·28 ctm., obwód przedramienia u 62 o 0·57 ctm., obwód uda u 63 o 1·38 ctm. a łydek u 36 o 0·82 ctm. Odpowiednio większemu rozwojowi mięśni zwiększyła się też ich siła; 86 (zawsze na 100 i w tym samym czasie) podniosło o 56 funtów większy ciężar, niż przed rozpoczęciem ćwiczeń cielesnych, a u 81 wzmogła się siła skurczu ręki o 19·5 funtów.

Prawie wszyscy badani stracili na wadze z powodu znacznego ubytku tłuszczu i to w tym stosunku, że największe wychudnienie spostrzegano właśnie u tych, u których mięśnie i ich siła najwięcej się wzmogły. I tak u 63 zmniejszył się ciężar ciała około 14·7 funtów.

Ćwiczenia cielesne powodują nietylko wzrost mięśni a stąd kształtność ciała, piękność postawy, pewność ruchów, jak to wyżej powiedziałem i wywierają dodatni wpływ na obieg krwi, a zwiększony obieg krwi oddziaływa dodatnio na odżywianie innych tkanek, ale nadto podnoszą wymianę materyi, powodują lepszy apetyt wskutek lepszej czynności gruczołów przewodu pokarmowego, a co za tem idzie i trawienia, a wkońcu sprowadzają lepszy i głębszy sen.

Ten wpływ ćwiczeń cielesnych na trawienie pochodzi stąd, że niezależnie od zmian w ogólnem krążeniu, ruchy połączone z pewnem natężeniem i napinaniem ścian jamy brzusznej, podnoszą w niej ciśnienie i w ten sposób niejako wypychają krew, z wszystkich, w jamie brzusznej się znajdujących, naczyń. Następuje więc szybsza wymiana krwi z jamy brzusznej i jelit, a to znów powoduje lepsze funkcyonowanie organów, do trawienia służących.

Takie są pokrótce skutki ćwiczeń cielesnych dla ciała.

Przejdźmy teraz do tychże dla duszy.

Jak różne są działy ćwiczeń cielesnych, tak też i różnorodne jest znaczenie tychże dla duszy. I tak np. m u s z t r a. Wiemy to z doświadczenia, że przy wszystkich większych zebraniach lub zgromadzeniach ludzi, z jakiegokolwiek są one powodu, potrzebną i konieczną jest pewna organizacya — pewna komenda; brak tejże powoduje zamięszanie a czasem i smutny w następstwa popłoch. Gdyby wszyscy ci, którzy znajdą się np. w chwili wybuchu pożaru byli obeznani z musztrą i komendą, nigdyby nie przyszło do takich nieszczęść, jakie się przytrafiają.

To też swojego czasu istniało rozporządzenie w Prusiech a później i u nas (czy dziś istnieje — nie wiem), że profesorowie mieli obowiązek przećwiczać w k l a s a c h z uczniami musztrę, która polegała na tem, że uczniowie stosownie do miejsca ustawiali się w dwuszereg i następnie na dane hasło wychodzili parami z klasy. Był w tem cel dwojaki: raz, aby uczniowie przyzwyczaili się zawsze wychodzić z klas np. po nauce lub do kościoła w największym porządku, a nadto, że co pewien z góry oznaczony przez dyrekcyę, a jedynie profesorom (a nie uczniom) wiadomy czas, urządzano alarm, jak na pożar, a i wtedy uczniowie pod komendą profesora, wychodzili spiesznym krokiem z klas przez korytarze bez natłoku, aż na dziedziniec.

Wiadomo każdemu, że w wielkich miastach na pewnych ulicach bywa natłok ludzi, że trudno się przecisnąć. Jeden drugiego popycha i trąca. A jak łatwo tego uniknąć? Oto znów, gdyby wszyscy ci przechodnie, albo przynajmniej większa część tychże była obeznana z musztrą, wystarczyłoby wydać i ogłosić polecenie, aby na tych a tych ulicach, wszyscy przechodnie szli, trzymając się np. prawej (lub lewej) strony chodnika.

Musztra dalej wyrabia poczucie karności, poczucie obowiązku, że ktoś rozkazywać a drugi słuchać musi — cnota niestety u nas dość rzadka.

G r y i z a b a w y kształcą w wysokim stopniu zmysły i służą do wyrobienia ścisłej zależności pomiędzy wrażeniami, które odbieramy a naszemi ruchami. Bo np. gdy rzucę piłkę w górę do towarzysza gry, ten nie wie jak wysoko ona poleci w górę, kiedy i gdzie spadnie. Ażeby więc ją złapać, musi śledzić jej ruch i drogę, mieć ją wciąż na oku i zastosować stanowisko swego ciała i położenie rąk do kierunku, w którym piłka spadła i odpowiednio zastosować się, to znaczy podbiegnąć naprzód lub w bok, lub posunąć się wstecz, słowem tak w tym wypadku, jak i w każdej innej grze lub zabawie, musimy zawsze modelować ruchy naszych mięśni i członków do danych warunków, które oceniamy za pomocą zmysłów.

G i m n a s t y k a z a ś p r z y r z ą d o w a ma oprócz tego jeszcze inne znaczenie i zadanie. Tu każdy ruch jest prawie z góry ćwiczącemu wiadomy, obmyślany i zapowiedziany a mamy go tylko wykonać w oznaczonem tempie i z oznaczonem natężeniem.

Podczas gdy chwytając piłkę — prawie bezwiednie przystosowywujemy nasze ruchy, nadajemy ciału pewne położenie, kierując się tylko wrażeniami wzrokowemi, to w ćwiczeniach na przyrządach wrażeniami temi kontrolujemy ruchy zamierzone i oceniamy ich dokładność. Gdy więc gry i zabawy kształcą i wyrabiają zdolności oryentacyjne i przystosowania się do odebranych wrażeń, to ćwiczenia na przyrządach służą oprócz tego jeszcze do wyrobienia dokładności w ruchach dowolnych.

Ćwiczenia cielesne w ogólności wyrabiają pewien rodzaj przyjaźni, koleżeństwa u współćwiczących.

Wiem to z doświadczenia na sobie, że ani ławki szkolne, ani uniwersyteckie nie sprzęgają tak ludzi do siebie i robią z nich prawdziwych przyjaciół, jak dłuższy czas wspólnie spędzony na ćwiczeniach gimnastycznych.

U uczniów jest to samo. Tam możemy obserwować, że ci, którzy są zamiłowani w ćwiczeniach cielesnych, są dla siebie najlepszymi kolegami i przyjaciółmi.

Ćwiczenia cielesne dalej wskutek żywszego obiegu krwi, wskutek wzmożonego apetytu i lepszego snu, o których to rzeczach wyżej mówiłem, wywołują w naszym układzie nerwowym osobne wrażenia bliżej nam nie znane, ale o których istnieniu dziś nie wątpimy, a które wywołują w nas pewien nastrój zadowolenia, dobre i wesołe usposobienie. Można to łatwo stwierdzić nietylko u dzieci, ale i u dorosłych, że ćwiczenia cielesne w miarę używane i w stosownym czasie, mają wpływ rozweselający, rozpędzają czarne myśli, przedstawiają w bardziej różowych kolorach przeszłość i przyszłość, budzą chęć i zamiłowanie do życia.

Wkońcu wypada mi jeszcze wspomnieć o jednem znaczeniu, jakie mają ćwiczenia cielesne, a mianowicie o znaczeniu ich pod względem estetycznym.

Ćwiczenia cielesne umiarkowane i racyonalnie prowadzone (o czem później mówić będę) wyrabiają pewną prawidłowość w ruchach, a rozwijając prawidłowo wszystkie mięśnie, sprawiają, że kształt ciała ogólny i poszczególne części tegoż, w ogóle cała postawa ciała, czy to w spoczynku czy też podczas ruchu, staje się harmonijna i estetyczna.

Ruchy nabierają cechę jakiejś pewności, elastyczności, lekkości wielce miłych dla oka, a rzeczy te bądź co bądź w życiu towarzyskiem odgrywają niepoślednią rolę.

A że tak jest, łatwo się o tem przekonać, obserwując gromadkę np. uczniów. Między tymi łatwo odróżnić zgrabnych, kształtnych, którzy się oddają ćwiczeniom cielesnym, od rozlazłych, mazgajowatych, nie uprawiających gimnastyki. A okoliczność ta jest i z tego względu ważną, że gdy kiedyś wzięty jest uczeń taki i taki do wojska, to pierwszemu, ruchy i obroty nie są rzeczą obcą i idą mu składnie, podczas gdy drugi jest przedmiotem utyskiwań, ze strony przełożonych.

Takie są dobre skutki ćwiczeń cielesnych.

Złych skutków dopatrzyć się nie można; możemy tylko mówić o złych skutkach nieracyonalnych ćwiczeń cielesnych.

Ćwiczenia cielesne są niejako lekarstwem na wiele przypadłości ludzkich, o których wyżej była mowa; a ponieważ każde lekarstwo źle podane może być szkodliwe a nawet zgubne w skutkach dla organizmu, więc też i ćwiczenia cielesne źle przeprowadzane nie przyniosą korzyści, ale wprost szkodę dla ciała i duszy. Mówiąc o ćwiczeniach cielesnych, miałem na myśli ćwiczenia cielesne racyonalnie podane — o złych skutkach więc nieracyonalnych ćwiczeń cielesnych właściwie nie powinienem mówić. Że jednak wiem, że w praktyce gimnastycznej popełnia się wiele błędów, sądzę więc, że nie od rzeczy będzie wspomnieć pokrótce o skutkach nieracyonalnych ćwiczeń cielesnych.

Dla jasności rzeczy przejdziemy po kolei i zastanowimy się, jakie złe skutki może wywierać źle zastosowane ćwiczenie cielesne dla narządu krążenia, narządu ruchu czyli kości i mięśni, dla narządu oddechania i trawienia.

Zły skutek miałyby ćwiczenia cielesne dla tego, ktoby odbywał je jednostronnie np. tylko prawą ręką lub nogą, albo ćwiczył tylko ramiona, zostawiając nogi w spoczynku, gdyż w takim wypadku część ciała ćwiczona ulegałaby rozwojowi i przerostowi na niekorzyść drugiej, a wtedy mielibyśmy obraz człowieka kaleki z więcej rozwiniętą jedną połową ciała, aniżeli drugą — a więc stan anormalny chorobliwy i nieestetyczny. Byłby to człowiek z dobrze wykształconymi mięśniami np. piersiowymi i ramion, a osadzony na nogach, jak tyki cieńkich.

Co się tyczy narządu krążenia, to złe skutki złych ćwiczeń cielesnych mogą się objawiać na powiększeniu, czyli przeroście serca i naczyń.

Wiemy, że każda praca fizyczna wzmaga pracę serca. Wiemy to stąd, że przy każdej większej pracy fizycznej, uderzenia serca są częstsze i silniejsze, niż w zwykłych warunkach. Ponieważ zaś ćwiczenia cielesne nie są niczem innem, jak pracą fizyczną, przeto i ćwiczenia cielesne zwiększają ilość i jakość tętna serca. Jeżeli więc ćwiczenia cielesne będą w miarę stosowane, to serce wzmacnia się i krzepi, lecz gdy przekroczymy miarę i za wiele będziemy wymagać od tegoż, wtedy, chcąc podołać pracy, ono przerasta, a więc powstaje znów stan anormalny, chorobliwy ze swojemi następstwami.

Szkodliwy wpływ nieodpowiednich ćwiczeń cielesnych na płuca objawia się również w powiększeniu chorobowem płuc, który to stan nazywamy rozedmą płuc. Na stan ten narażony jest i przygotowanym być musi każdy człowiek. Wadę tę posiada niemal każdy w starszym wieku. Chodziłoby więc o to, aby stanu tego nie nabywać w młodym wieku i to czasami w wysokim stopniu przez złe ćwiczenia cielesne. Do wady tej doprowadza każdy, kto chce pokonać pracę przechodzącą jego siły i powtarza to dość często. Dzieje się to wtedy, jeżeli czy to dla brawury, czy też z innego powodu pracujemy ze znacznym wysiłkiem. Chcąc wykonać np. jakieś siłowe ćwiczenie lub podnieść znaczny ciężar, wzywamy na pomoc wszystkie mięśnie naszego ciała, a więc i oddechowe to znaczy te, których zadaniem jest wykonywać ruchy klatki piersiowej: wdech i wydech. Cóż się wtedy dzieje? Oto wciągamy znaczną ilość powietrza do płuc, a zamknąwszy głośnię czyli drogę, którą wydostaje się powietrze z płuc, pracujemy wszystkiemi mięśniami rąk, klatki piersiowej i tułowia, aby tylko dany wysiłek pokonać a zapominamy zupełnie o wydechu. Płuca nasze wtedy, jako organ podatny, nie mogą pokonać wysokiego parcia powietrza wewnątrz nich istniejącego, a jako smutne następstwo tego stanu, częściej powtarzającego się, jest rozdęcie czyli rozedma płuc.

Stan taki w płucach, panuje nie tylko podczas znacznych wysiłków — istnieje on w każdym wypadku, gdy nie wykonywujemy miarowych ruchów oddechowych, a więc stan, który niestety dość często się przytrafia przy ćwiczeniach cielesnych, jeśli o oddechaniu zapominamy. Przy wielkich wysiłkach, dochodzi on do maximum. Stąd nauka, jak bardzo należy zwracać uwagę przy ćwiczeniach cielesnych na miarowy oddech.

Drugą niemniej ważną rzeczą dla narządu oddechowego jest oddechanie przy ćwiczeniach cielesnych przez nos. Przy każdych ćwiczeniach cielesnych, czy to będzie gimnastyka w sali gimnastycznej, czy to gra lub zabawa na boisku otwartem, powstaje mniejszy lub większy kurz. Narząd oddechowy jest tak urządzony, że nos jest przedsionkiem do tegoż i służy niejako za filter dla powietrza wdechanego. Że tak jest, łatwo się o tem przekonać, przypatrzywszy się śluzowi z nosa, po wydaleniu go na zewnątrz, po pobycie nawet bardzo krótkim w przestrzeni, gdzie się pył w powietrzu unosił. Jeżeli więc przy ćwiczeniach cielesnych oddechać będziemy przez usta, a nie nosem, wtedy wprowadzamy całą masę pyłu do płuc — rzecz znów nie obojętna, owszem smutna w skutkach dla organizmu.

Złe skutki nieracyonalnych ćwiczeń cielesnych dla narządu trawienia będą wtedy, jeżeli będziemy je odbywali w niestósownej porze.

Jak już nam wiadomo stosunki w organizmie ludzkim są tak urządzone, że do organu, który pracuje zbiega się więcej krwi. Ponieważ zaś trawienie nie jest niczem innem, jak tylko pracą narządu trawienia, więc stąd wniosek, że nie należy krwi odciągać do mięśni przez ćwiczenia cielesne wtedy, kiedy ona jest potrzebną do trawienia, czyli że nie należy odbywać ćwiczeń cielesnych wnet po jedzeniu. Domaga się tego już sama natura, boć wiemy, że człowiek syty jest senny, ociężały, niechętny do pracy tak fizycznej, jak i umysłowej.

Jak wszędzie tak i tu należy zachować pewną miarę to znaczy, nie oddawać się nad miarę ćwiczeniom cielesnym, gdyż wtedy zamiast korzyści, otrzymamy szkodliwe rezultaty z ćwiczeń cielesnych, a mianowicie bezsenność, brak apetytu, ociężałość i przygnębienie.

Pozostawałaby do omówienia jeszcze kwestya przez przeciwników ćwiczeń cielesnych, podnoszona że: „podczas ćwiczeń cielesnych można sobie co zrobić“.

Nie myślę zaprzeczać, że podczas ćwiczeć cielesnych czy to gry lub zabawy, czy też podczas gimnastyki na przyrządach zdarzają się „wypadki“, że ten lub ów zderzy się głową z drugim, że zrobi sobie na łokciu lub kolanie siniak, że zdrapie sobie z palca przyskórek, ale są to rzeczy, które się każdemu w życiu codziennem przytrafiają i tak małego znaczenia, że nie warto dla nich poświęcać tak błogich skutków, jakie wywierają ćwiczenia cielesne na ustrój człowieka.

Co się zaś tyczy ciężkich przypadków, jak złamania kości, lub zwichnięcia w stawie, to są one tak rzadkie, że stosunkowo częściej przytrafiają się na świecie, aniżeli w sali lub na boisku gimnastycznem. A że tak jest, poucza nas o tem codzienne doświadczenie i statystyka wypadków podczas ćwiczeń cielesnych. I tak francuscy lekarze: Dally i Chassagne zestawili statystykę wszystkich nieszczęśliwych wypadków i zranień, które się przydarzyły w szkole w Joinville, podczas ćwiczeńciele-

snych w ciągu 6 lat, a to jedynie dlatego, aby wyjaśnić o ile usprawiedliwione są obawy pod tym względem przeciwników ćwiczeń cielesnych.

W tych sześciu latach z 8.000 mężczyzn, gimnastykujących się, odniosło 2 złamanie kości, 19 zwichnięcie w stawach, 30 stłuczenie; na jeden rok wypada więc na 8.000 gimnastyków niespełna 9 uszkodzeń ciała, a więc mniej jak 1 na 1.000. „Zdaje się“ powiadają oni, „że w życiu codziennem nie rzadziej się przydarzają podobne wypadki i bez nauki gimnastyki — a przecież przeciwstawić im trzeba korzyści, jakie ćwiczenia cielesne dla zdrowia sprowadzają“.

Życzyć nam sobie tylko wypada, aby zrozumienie doniosłej wartości ćwiczeń cielesnych dla organizmu stało się w jak najkrótszym czasie własnością ogółu. Jeżeli już w obecnych czasach i stosunkach, ćwiczenia cielesne nie pociągają ku sobie starszych, to staraniem naszem powinno być uprzystępnić ćwiczenia cielesne młodzieży i wpoić w nią to przekonanie, że ćwiczenia cielesne nie są tylko dla niego potrzebne, jako ucznia, ale również konieczne dla niego — jako akademika — urzędnika i t. d.

Wyrazem tego jest rozporządzenie Wys. c. k. Ministeryum, wprowadzające gimnastykę jako przedmiot obowiązkowy w naszych gimnazyach. Pragnąć tylko należy, aby rzecz ta piękna nie upadła, gdyż jeszcze od ziemi nie odrosła, a już znajduje przeciwników.

Kiedy zaś nadejdzie chwila, że ćwiczenia cielesne porwą za sobą masy, wtedy doczekamy się błogich z nich skutków i jestem przekonany, że rzadziej spotykać będziemy ludzi marnych, wątłych z pozeszywaną szyją, a wrócą się może dawne czasy, kiedy to podkowy w rękach łamano, a za uciskiem żylastej ręki ówczesnych ludzi, „wychodził sok z świeżo urwanej gałęzi“.

W sprawie reformy metody gimnastyki.

Edmund Cenar.

W „*Przeglądzie gimnastycznym*“ — w numerze listopadowym z. r., w art. „W sprawie prowadzenia ćwiczeń“, poruszył d. Wyrobek rzecz niezmiernej dla nas wagi, a mianowicie myśl reformy metody gimnastycznej. Sprawę tę uważam za wielce ważną dla rozwoju prawdziwie racyonalnej gimnastyki — i z tej przyczyny zabieram niniejszem głos w „*Przewodniku gimnastycznym*“, gdyż — jakkolwiek d. Wyrobek zupełnie słusznie odsyła ją do Grona nauczyciel. związkowego, ja, nie będąc członkiem „Grona“, nie mam innej drogi do wypowiedzenia moich zapatrywań. Już dawno miałem zamiar sprawę tę poruszyć, ale odkładałem ją zawsze z braku czasu na chwilę dalszą; skoro jednak teraz podniesioną została, uważam za pożyteczne nie dać jej upaść. Nie jest to bowiem kwestya domowa, sokola; obchodzi ona nie tylko Sokolstwo, ale cały ogół nauczycieli gimnastyki tak w Sokolstwie, jak w szkołach średnich, ludowych i zakładach prywatnych.

W kraju naszym wzorujemy bowiem gimnastykę szkolną we wszystkiem niemal na metodzie sokolej, bo Sokół jest jedyną instytucyą, która kształci nauczycieli gimnastyki. To też, jaką jest metoda sokola, taką jest też metoda nauczania w szkołach średnich i ludowych. Że metoda sokola jest dobrą, gdy nauczanie spoczywa w rękach wykształconego nauczyciela, który świadom jest celu i wpływu fizyologicznego i hygienicznego poszczególnych ćwiczeń gimnastycznych — nie podlega kwestyi — ale — że nie jest ona doskonałą ani jeszcze taką — iżby w rękach mniej rutynowanego była zupełnie dobrą, również zaprzeczyć nie można. I jeżeli gimnastyka ma dziś wrogów, to nic innego nie jest przyczyną tego — tylko metoda gimnastyki. Ona to stała się powodem, że w ostatnich czasach rzucono się na gimnastykę, potępiając zupełnie bezpodstawnie cały nasz system ćwiczeń na przyrządach, ona to jest przyczyną, że młodzież, nawet w gimnastyce wielce rozmiłowana — po pewnym okresie — unika sali gimnastycznej — chociaż liczyliśmy na nią, że się stanie podporą Sokolstwa.

Kto śledzi ruch piśmienniczy na polu wychowania fizycznego, a zna nasz system i metodę, ten spostrzegł zapewne, że prąd antigimnastyczny ma właściwe źródło w metodzie, — ludzie jednak mniej z gimnastyką obeznani nie spostrzegają różnicy, jaka zachodzi między metodą a systemem i zwalają wszystko na system, a wszczególności na przyrządy gimnastyczne.

Ruch antigimnastyczny, a przez to trzeba zawsze tylko rozumieć ruch przeciw gimnastyce na przyrządach, bierze początek we Francyi, która z czysto szowinistycznych powodów i z nienawiści do wszystkiego, co niemieckie, rozpoczęła kampanię przeciw gimnastyce na przyrządach, jako gimnastyce niemieckiej, którą zastąpić pragnie zabawami.

Temu ruchowi pospieszył na pomoc fizyolog turyński A. Mosso i ten właściwie swoją książką: „Wychowanie fizyczne młodzieży“, sprawił zamięszanie tych dwóch pojęć: system i metoda. Wielu sądzi, że ruch antigimnastyczny płonie już całym stepem. Tak jednak jeszcze nie jest.

Z dala przez szkła tendencyjne wygląda on groźnie, patrząc z bliska, widzimy, że mimo wyklinań, „przyrządowa“ gimnastyka ani we Francyi, ani we Włoszech nie upada.

Poza tymi dwoma krajami ruch antigimnastyczny właściwie nie istnieje — Niemcy wprawdzie wprowadzają gry i zabawy do szkół, ale nie czynią tego kosztem gimnastyki, lecz uważają je tylko jako jej uzupełnienie. Szwecya, Norwegia, Dania mają swój system gimnastyczny, swoje przyrządy — i tych się dla gier nie wyrzekną, chociaż wprowadzają już dziś zabawy również do szkół. Anglia ruchu tego nie zna, przeciwnie nawet objawia się tam ruch za wprowadzeniem gimnastyki do szkół, a przeciw grom i zabawom — Belgia i Holandya hołduje gimnastyce przyrządowej, sportom i grom — toteż również spokój w tych krajach.

Rosya, Turcya, Hiszpania nie odznaczają się na polu wychowania fizycznego; Grecya nie wypiera się gimnastyki, chociaż dąży i do wskrzeszenia igrzysk olimpijskich; kraje austryackie, Węgry, Czechy uznają gimnastykę w całej pełni, mimo, że o grach nie zapominają — tylko u nas „coś się popsowało“ — gdyż znalazł się głos i to w czasie Zjazdu lekarzy (!) w Krakowie — który gimnastykę wyklął zupełnie z programu wychowania cielesnego.

Muszę zaznaczyć na tem miejscu, że nietylko nie jestem przeciwnikiem gier i zabaw młodzieży i starszych — ale jestem wprost ich zwolennikiem — jednakże nie przeceniam ich wartości i, stojąc na stanowisku bezwzględnie przedmiotowem, uważam gry i zabawy za konieczne uzupełnienie gimnastyki Nie obawiam się, ażeby gry wyrugowały gimnastyki — do tego nie przyjdzie nigdy — chybaby zdrowy instynkt ludzki — zamarł zupełnie.

Oto jednak nie ma obawy, gdyż właśnie ten zdrowy rozum i instynkt potężnieje i jest przyczyną, że walka w obronie gimnastyki, nie przybiera nawet we Francyi większych rozmiarów — bo poprostu teoretycznym i naciągniętym dowodom zadają kłam fakta naoczne, a zwolennicy gimnastyki nie silą się nawet na odpieranie zarzutów i lekceważą je.

Francuz, Niemiec, Szwed jednak różni się wielce od Polaka. On nie zmienia tak łatwo zdania swojego o gimnastyce, jak my, gdyż liczba tych, którzy skutków jej na sobie doznali — jest tam tysięcy razy większa, niż u nas — u nich też gimnastyka silniej w narodzie wkorzeniona, oni też wcześniej, niż my, rozpoczęli naprawę fizyczną swojego narodu.

Jeżeli oni mogą milczeć w takiej kwestyi — to nam Polakom, czynić tego nie wolno.

A chociaż garstka jest tych, którzy pragną gimnastykę z naszego wychowania cielesnego wyrzucić i zastąpić ją wyłącznie grami i sportem — to garstka ta wystarczy — ażeby w takiem społeczeństwie, jak nasze, które nie tylko bronić się nie potrafi przed upadkiem fizycznym, ale nawet przed upadkiem ekonomicznym nie zdoła się zdobyć na energiczną obronę — i gnuśnieje — chociaż nędza i głód zaziera mu w oczy, a ziemia z każdym dniem kurczy się i usuwa mu się z pod nóg — jak powiadam ta garstka wystarczy — ażeby to — co przez lat 30 w pocie czoła jedno całe pokolenie stworzyło — nie powiem zburzyć, gdyż mur sam stanął z cokołów i nie zarysuje się — ale, aby obedrzeć go z tynku i oplwać.

Bronić więc tego, co dla nas jest podstawą poprawy nie tylko zdrowia i sił fizycznych — ale szkołą hartu ciała i ducha, szkołą woli i charakteru — szkołą czynu — powinno być obowiązkiem każdego Sokoła, każdego obywatela, który umie bezstronnym ocenić okiem — co dobre, a co złe. Kto w naszych ciężkich warunkach politycznych, ekonomicznych i intelektualnych dąży do wytrącenia z rąk młodzieży naszej tak dzielnego czynnika wychowawczego, jakim jest gimnastyka — kto w miejsce jej stawia tylko zabawę, grę i kosztowny sport — ten czyni źle i to bardzo źle.

Na szczęście — wsteczne te zamachy — nie znajdują i nie znajdą w tych sferach, które w sprawie gimnastyki szkolnej decydują — ani posłuchu, ani nawet rozważania.

Ale to nas wcale nie zwalnia od obowiązku stawania w obronie gimnastyki w ogóle i dążenia do poprawienia metody nauczania, aby właśnie w niej znaleźć najskuteczniejszą broń na przeciwników.

Broniąc nasz system sokoli i gimnastykę, nie bądźmy zarozumiali na naszą metodę i przyznajmy otwarcie, że pod tym względem są pewne niedomagania, które łatwo usunąć się dadzą; a naprawić i uzupełnić to, co jest niedostateczne, będzie najsilniejszem odparciem przeciwnika. W tej myśli zaiste rozpoczął d. Wyrobek dyskusyę nad metodą gimnastyki i w tej myśli chciałbym i ja zdanie moje wypowiedzieć.

(C. d. n.).

Kilka ćwiczeń dowolnych

(ze Zlotu gimnastyków szwajcarskich w Chaux de Fonds i międzynarodowego turnieju gimnast. o mistrzostwo światowe w Paryżu).

E. Cenar.

Ćwiczenia wolne.

I. W postawie zasadnej, ręce na biodra: 1. poziomka lewonóż; 2. lewa noga łukiem poziomym w bok do położ. wstecz poziomo, tułów skłoń wprzód do poziomu, ramiona poziomo wzdłuż ciała; 3. w położeniu tem zwrot tułowia i nogi lewej w lewo; 4. tułów prostuj, i wypad lewą nogą w bok, ramiona w górę; 5. $^1/_4$ obrót w lewo, podpór leżąc; 6. koło okroczne prawonóż; 7. koło okroczne lewonóż; 8. wagą wolną do stania na rękach; 9. odmach do postawy i bezpośrednio; 10. salto wstecz.

II. 1. 2. = jak poprzednio pod (I.); 3. skok do postawy lewonóż, prawa n. do poziomu wstecz; 4. stanie na rękach; 5. przewrót na karku i wychwyt; 6. podpór leżąc; 7. koło odboczne w prawo; 8. stanie (wagą) na rękach; 9. odmach do postawy i bezpośrednio; 10. salto wstecz.

Drążek.

I. Ze zwiesz. — zamachem (podchwyt) rozkroczka ponad drążek.

II. Ze zwiesz. — zamachem (podchwyt) rozkroczka ponad drążek do wagi tyłem w podporze.

III. Zamach (nachw.), w przednim zamachu obrót do podporu złudnego — przemyk.

IV. Zamach (nachw.), w przednim zamachu obrót do stania (podchwyt) i kołowrót olbrzymi.

V. Zamach (nachw.), w tylnym zamachu prawa ręka krzyżuje lewą, w przednim zamachu obrót w prawo do podporu lub stania i kołowrotu olbrzymiego.

VI. Przemyk, wychwyt, zawrotka przerzutna łącznie przemyk olbrzymi, wychwyt — $^3/_4$ kołowrotu nastopowego rozkrocznego i zeskok wprzód (zeskok nastopowy rozkroczny).

VII. Kołowrót olbrzymi nachwytem, ze stania bezpośrednio $^3/_4$ kołowrotu nastopowego rozkrocznego i zeskok wprzód.

VIII. Kołowrót olbrzymi podchwytem i łącznie rozkroczka do postawy.

IX. Kołowrót olbrzymi podchwyt. — kuczka do postawy.

X. Kołowrót olbrzymi, ze stania kuczka, kołowrót napiętny wprzód — w tylnym zamachu zeskok z pięt

XI. Wymyk do stania podchwytem, natychmiast kuczka, kołowrót napiętny wprzód, odmach wprzód do zwiesz. tyłem, przemyk tyłem.

XII. Wymyk do stania podchwytem, zmiana chwytu w nachwyt, kołowrót olbrzymi, obrót, kołowrót olbrzymi podchwytem, kuczka równocześnie: odmach wprzód do zwiesz. tyłem ram. rozpięte, wykręt w barku, wspieranie złudne, zmiana w nachwyt i kołowrót olbrzymi nachwytem.

XIII. Kołowrót olbrzymi i podwójne salto.

Poręcze.

I. W środku poręczy. Wychwyt w podporze do stania na rękach odmach, przewrót na ramionach wstecz do stania o ram. prostych — przewrót bokiem.

II. Wychwyt w podporze, waga wolna, stanie wagą, zawrotka z obrotem ponad obie poręcze.

III. Wychwyt, koło rozkroczne, wychwyt, odwrotka ponad obie poręcze z obrotem.

IV. Wychwyt, stanie na rękach, $^1/_2$ obrót w staniu, odmach, przewrót wstecz do stania na rękach, $^1/_4$ obrót do stania na jednej poręczy, rozkroczka.

Koń.

I. Przedmach okroczny l. n., łącznie koło okroczno-odwrotne l. n., koło okroczne prawonóż, koło odboczne w prawo (dwa razy), odwrotka z $^3/_4$ obrotem ponad kark i zmianą podporu — do postawy za koniem.

II. Przedmach okroczny l. n., łącznie $^3/_4$ koła odbocznego w prawo, nożyce odboczne (dwa razy), koło odboczne w prawo, odwrotka z $^3/_4$ obrotem ponad kark i zmianą podporu — do postawy za koniem.

III. Koło odwrotno-okroczne lewonóż, nożyce odboczne (dwa razy), koło odboczne od przodu wstecz w prawo (podczas tego zmiana chwytu lewą ręką), przedmach lewonóż, $^3/_4$ obrotu w prawo (lewa ręka między nogami), prawa noga koło wstecz — do podporu na karku, odwrotka z $^3/_4$ obrotem w prawo.

Gimnastyka za granicą.

R. Kwiatkowski.

Europejski Związek gimnastyków. Myśl utworzenia europejskiego Związku podał w r. 1881. Caperus, prezes belgijskich gimnastyków wychodząc z tej słusznej zasady, że wychowanie fizyczne zapomocą ćwiczeń ciała, nie jest własnością jednego tylko kraju, lecz wszystkich ucywilizowanych narodów, które ćwiczenia owe przysto-

sowując do swoich właściwości nadają im wprawdzie odrębne piętno, lecz główna charakterystyka tychże pozostaje ta sama.

Skoro zaś ćwiczenia gimnastyczne wzmacniają cielesnie i duchowo pojedynczego osobnika; skoro czynią go lepszym i mniej samolubnym; skoro wyrabiają w nim zdolność przejęcia się wszystkiem, co wzniosłe i szlachetne i powodują łączność i miłość między swoimi, to też także powinny spowodować bratnie zbliżenie się wszystkich narodów.

Myśl owa znalazła zwolenników i zaraz w tym samym roku, odbył się pierwszy zjazd pięciu reprezentantów różnych narodów. Drugi zjazd w roku 1896. liczył ich już siedmiu; zaś trzeci w roku 1897. — siedmnastu i wtedy to powstał właściwie Związek, do którego przystąpiły Związki gimnastyczne następujących państw: Anglii, Belgii, Czech, Danii, Francyi, Holandyi, Skandynawii, Węgier i Włoch. Brakuje tylko Szwajcaryi i Niemiec. O Polakach rozumie się nie ma mowy, gdyż „Sokoła“ naszego dzięki fałszywym informacyom niemieckiem uważają nie jako stowarzyszenia czysto gimnastyczne, lecz polityczne, a stowarzyszenia gimnastyczne o podkładzie religijnym, (antisemickim), socyalno-demokratycznym i politycznym, postanowił Związek europejski zwalczać jako szkodliwe sprawie gimnastyki.

Mimo to jednak w statystyce ruchu ćwiczebnego w państwach europejskich, zestawionym przez Capérusa w III ciem sprawozdaniu rocznem, które niedawno wyszło z druku, uwzględniono i ruch ćwiczebny „Sokoła“ polskiego; chociaż daty są fałszywe i niezgadzają się z datami podanemi w ostatnim *„Przewodniku“*. Prawdopodobnie do ogólnej ilości Okręgów i Towarzystw galicyjskich, dodano i Towarzystwa w Poznańskiem o których w sprawozdaniu nigdzie osobnej wzmianki nie ma; a i tak jeszcze niezgadzają się daty, ani co do ilości mieszkańców, ani Towarzystw, ani członków.

Głównem zadaniem Związku jest usiłowanie zbliżenia do siebie Związków gimnastycznych wszystkich narodów; unormowanie ich urządzeń zapomocą wymiany urzędowych komunikatów, któreby wskazywały, co w urządzeniach poszczególnych Związków jest dodatniego lub ujemnego; tudzież, rozpatrywanie kwestyi ogólnych wszystkich jednako obchodzących.

Na razie rozpatrywano dwie ważne kwestye a mianowicie: unormowanie zaproszeń do ćwiczeń międzynarodowych i sposób wynagradzania zwycięzców w zawodach.

Do rozpatrywania kwestyi pierwszej, dały powód pojedyncze Towarzystwa, które niejednokrotnie zgłaszając się do ćwiczeń międzynarodowych na własną rękę, występowały jako reprezentacya pewnego narodu przynosząc często szkodę swym ziomkom; do drugiej, fakt nagradzania zwycięzców gotówką lub przedmiotami wartościowymi.

W kwestyi pierwszej zgodzono się na następujący sposób:

Poszczególne Związki urządzające ćwiczenia międzynarodowe, mogą dopuścić do nich takie tylko Towarzystwa, które należą do Związku w swoim kraju. W tym celu należy zaproszenia ogłaszać nie ogólnie, lecz wysyłać na ręce Związku, ten zaś ogłosi je Towarzystwom swoim. Towarzystwo jakieś mające zamiar wziąć udział w ćwiczeniach, zgłosić się może tylko do swego Związku, ten zaś zgłoszenie owo przedłoży Związkowi urządzającemu ćwiczenia i dopiero wtedy Towarzystwo to dopuszczonem będzie do współudziału.

W kwestyi drugiej przyjęto jako zasadę, wykluczenie nagród pieniężnych tudzież takich, któreby wzbudzały łakomstwo i chciwość.

Związek europejski przyjął w zasadzie dwojaki rodzaj zawodów: jednostek i grup. Tak dla jednych jak i drugich, uznał jako nagrody wieńce i dyplomy. Gdy jednak trzeba było liczyć się z dotychczasowemi przyzwyczajeniami i wyobrażeniami, zgodził się Związek na dodatkowe odszczególnianie zwycięzców przez własne ich Związki (jeżeli koniecznie zechcą) medalami pamiątkowymi lub dziełami sztuki, w takim jednak wypadku, przedmioty te nie mogą mieć charakteru nagrody, lecz tylko pamiątki.

Tabela statystyczna przedstawia się następująco:

Państwo	Powierzchnia □ klm.	Ilość mieszkańców	Ilość Okręgów	Ilość Towarzystw	Ilość członków	Jeden członek na mieszkańców
Austrya (część niemiecka) i	95.820	6,438.266	278	6.483	647.538	91
Niemce	540.658	52,279.901				
Belgia	29 457	6,661.593	5	148	13 834	482
Bułgarya	—	—	—	20	—	—
Czechy, Morawia, Szlązk . . .	79.320	8,725.000	31	565	50.000	113
Dania	38.340	2,304.000	—	24	3.000	768
Francya	530.488	38,517.975	28	585	72.000	535
Galicya (Austrya)	—	3,719.332	13	126	11.161	416
Holandya . . .	33.000	5,004.204	6	133	9.860	508
Kroacya i Slawonia	—	1,821.598	—	16	2.500	—
Norwegia . . .	322 305	2,140.000	6	33	4.800	446
Szwajcarya . . .	41.419	3,144 741	19	539	38.119	82
Szwecya	450 754	4,962.568	—	20	1.500	3.333
Węgry	282.804	15,231 527	4	45	4.500	3.385
Włochy	286.648	31,479.217	—	104	13.475	2.336

Sprawy bieżące

Związku pol. gimnastycznych Tow. sokolich w Austryi.

Brody. Ku uczczeniu pamięci poległych w powstaniu listopadowem, urządziliśmy 24. listopada 1900 wieczór na dochód budowy gmachu sokolego z programem muzykalno-wokalnym w połączeniu z ćwiczeniami gimnastycznemi. Część wokalna rozpoczęła się zagajeniem prof. gimn. p. Dropiowskiego. Dalszy program wypełniła gra na fortepianie (p. Majerówna), deklamacya (prof. gimn. p. Janik), deklamacya własnego układu p. Kędzierskiego „Z dymem pożarów“ i „Jeszcze polska nie zginęła“ przy akompaniamencie chóru, śpiew tutejszego Kółka śpiewackiego pod batutą p. Ożgi („Hymn Sokołów“, „Kujawiak“ i „Od dworu do dworu“). Wszystkie te produkcye oceniła publiczność bardzo gorąco i sympatycznie. Na program gimnastyczny złożyły się ćwiczenia wolne i na przyrządach a zakończyło budowanie piramid. Publiczność powitała wchodzących na salę Sokołów z entuzyazmem jak również i w czasie ćwiczeń gorąco ich oklaskiwała. Budowanie piramid podobało się najwięcej.

Wieczór ten jest chlubnym dowodem że i w Brodach budzi się życie sokole.

Na walnem zgromadzeniu odbytem 5. stycznia 1901. wybrani zostali: prezesem Stanisław Papee — wice-prezesem Józef Kędzierski. Do Wydziału: Władysław Dobrucki, Edward Patryn, Wincenty Tyran, Adam Lukas, Stanisław Ożga i Waleryan Sikorski. Jako zastępcy: Michał Romański, Jan Brojanowski i Jędrzej Wołowicz Wydział wybrał: sekretarzem Edwarda Patryna, zastępcą Stanisława Ożgę; skarbnikiem Władysława Dobruckiego, zastępcą Michała Romańskiego, gospodarzem Adama Łukasa, zastępcą Wincentego Tyrana; naczelnikiem Wilhelma Kuczerę, zastępcą Waleryana Sikorskiego.

Buczacz. 10. stycznia 1901. Staraniem Sokoła odbył się 16. grudnia 1900. w sali naszej, uroczysty wieczór ku czci A. Mickiewicza. Śpiewy chóru, produkcye na skrzypce i fortepian a głównie deklamacya i zajmujący odczyt zyskały serdeczne oklaski publiczności, która szczelnie wypełniła salę. 29. grudnia 1900. drużyna złożona z Sokołów i Sokolic razem 50 osób obchodziła uroczystość wspólnego Opłatka, która dzięki zabiegom naszych zacnych Drużek komitetowych jak najlepiej wypadła, a którą do najmilszych chwil minionego roku zaliczamy. *M.*

Dobromil. Walne zgromadzenie odbyte dnia 12. stycznia 1901. wybrało: prezesem d. Stefana Cipsera, wice-prezesem d. Jana Bęgziaka; wydziałowymi dd.: Dukieta Józefa, ks. Garbackiego Teofila, Antoniego Kyca, Antoniego Tarczyńskiego i Karola Zawadzkiego; zastępcami: Stanisława Cwakleńskiego, Jana Gawczyńskiego i Stefana Sagałę; do komisyi rewizyjnej dd.: Franciszka Albińskiego, Szczęsnego Bogdańskiego i Adama Kubickiego, jako zastępcę Piotra Wagnera; członkami Sądu

honorowego dd.: Antoniego Kościńskiego, ks. Józefa Rychla i Edwarda Rzewuskiego; delegatem do Związku: d. Antoniego Kyca, zastępcą d. Józefa Litwińskiego.

Stryj, dnia 15. grudnia 1900. Ubiegły sezon rozpoczął Wydział urządzeniem boiska letniego na placu, będącym własnością Towarzystwa, a przeznaczonym pod własny budynek. Przygotowania do Zlotu okręgowego w Żółkwi, zainaugurowały ćwiczenia na boisku, a chociaż tylko 8 druhów ze Stryja wzięło udział w ćwiczeniach Okręgu, liczba ta niebyła wyrazem tego, wielu w ćwiczeniach przygotowawczych brało udział. Na okres ten przypada lustracya Towarzystwa przez d. Durskiego (jun.). Po Zlocie okręgowym ruch na boisku wzmagał się coraz bardziej, a liczba ćwiczących dochodziła nawet 30. By ogół zachęcić i w zobojętnieniu dla Towarzystwa poruszyć, postanowiliśmy urządzić ćwiczenia publiczne, które po przygotowaniach prowadzonych z wszelką rutyną i wytrwałością przez naszego naczelnika d. Wróblewskiego, odbyły się dnia 19. sierpnia, a następnie po skonstatowaniu zainteresowania się ogółu ze wznowionym programem dnia 2. września. Program ćwiczeń obejmował ćwiczenia wolne, laskami, na przyrządach, budowanie piramid, gry i pochody, a był częściowo wzięty ze Zlotu okręgowego w Żółkwi, częściowo zaś układu naczelnika Gniazda. Rezultat zabiegów naszych był nadspodziewanie świetny, zajęcie się ćwiczeniami znaczne, udział publiczności liczny, a nawet dochód kasowy niepośledni. — Temu okresowi ruchu letniego zawdzięczamy także — dzięki ofiarności prywatnej — uzyskanie kompletu materyału drzewnego pod budowę własnej kręgielni. — Nastanie pory chłodniejszej przyniosło nam natomiast nieco rozczarowania. Bez żadnego powodu odebrano nam prawo dotychczasowe używania miejskiej sali gimnastycznej, a stało się to ponoś za sprawą tutejszego dyrektora gimnazyum, a członka honorowego Sokoła sanockiego, czy też Rady Szkolnej krajowej. Prezes Gniazda stryjskiego poruszył tę sprawę w Związku. Ostatecznie wobec braku innej sali, ćwiczenia na zimę musiały ustać. Niezadowolenie, powstałe wskutek tego, doprowadziło do nadzwyczajnego Walnego zgromadzenia, na którem uchwalono bezwzględnie z wiosną przystąpić do budowy własnej Sokolni i w tym celu powołano do życia dwie komisye: techniczną i administracyjno finansową. Niema nic złego, coby na dobre nie wyszło!

Rocznicę Kościuszkowską obchodziliśmy wieczorem muzykalno-wokalnym, poprzedzonym udatnem przemówieniem d. Trojnara. — Dnia 5. b. m. urządziliśmy dla dziatwy uroczystość św. Mikołaja w sali Resursy.

Chcąc sumiennie spełnić obowiązek kronikarza, nie mogę zapomnieć o jednodniówce, którą młodzież akademicka tutejsza dedykowała Sokołowi. Ofiara ta będzie tem cenniejszą, im większy czysty dochód z rozsprzedaży tejże, wpłynie na rzecz budowy Sokolni. *A. W. K.*

Tarnów. W życiu naszego Gniazda, w stosunku do ostatnich dwóch lat widać pewne ożywienie. Jako nowość podnieśliśmy już w nr. 12. z r. u. urządzane co niedzielę, przez niezmordowanych członków komisyi — zabawy dziecinne, które cieszą się dość liczną frekwencyą i powodzeniem, aczkolwiek jeszcze nie takiem, jakby tego spodziewać się można. — Dla tej dziatwy trzeba też było urządzić obchód św. Mikołaja, w pierwszych dniach grudnia; wypadł on nadspodziewanie dobrze, tak pod względem ilości dzieci (przeszło 120) i starszych osób (więcej jak drugie tyle), jako też pod względem wrażenia, które ten obchód wywarł na maluczkich, wspominających z wdzięcznością Sokoła, w którym tyle przyjemności ich zawsze czeka.

Drugą zabawę, choinkę, urządzoną w d. Trzech Króli, zepsuły kilkunastostopniowe mrozy, z powodu których z pięknej i podniosłej zabawy, korzystała znacznie mniejsza liczba dziatwy.

W dniu 17. grudnia urządziliśmy uroczysty wieczór ku uczczeniu 5. rocznicy wprowadzenia się do własnego gmachu. Wieczorek ten połączyliśmy z odsłonięciem pamiątkowej tablicy ku uczczeniu pamięci niezmordowanego szermierza idei sokolej i założyciela naszego Gniazda śp. Ignacego Przybyłkiewicza. Uroczystość ta była wspaniałą manifestacyą dowodzącą, że zasług położonych w sprawie Sokolstwa nie zapominamy i umiemy je cenić i przechowywać we wdzięcznej pamięci w najdłuższe czasy. Publiki zebrało się nie wiele — dlaczego? Zagadki tej zdaje się, że nikt w Tarnowie nie potrafi rozwiązać. Na scenie ustawiono portret śp. Ignacego, przedstawiający jego postać w naturalnej większości. Naokół otoczono go zielenią i kwiatami. Wieczór rozpoczął d. Prezes wygłoszeniem przemowy, pełnej serdecznego ciepła i nacechowanej pietyzmem dla pamięci zmarłego założyciela. Znalazła ona również serdeczny oddźwięk w sercach słuchaczy. Następnie w otoczeniu 40 druhów w strojach sokolich, przy rozwiniętym sztandarze dokonał odsłonięcia tablicy w murowanej w boczną ścianę sali. Nie milknące oklaski zebranych okazały, jak zasłużony hołd oddano ukochanemu naszemu założycielowi i długoletniemu, pierwszemu naczelnikowi. Następnie chór „Kółka przyjaciół muzyki" — zawsze ochotnie nas wspierający, odspiewał przepiękną okolicznościową kantatę. Rzewnym był widok kilku dziewcząt i chłopczyków, czczących pamięć założyciela korpusów wakacyjnych pieśnią: „Ospały i gnuśny..". Grono byłych jego uczniów złożyło u stóp portretu, wspaniały bukiet z żywych kwiatów przy odpowiedniej przemowie. Sympatyczny spiewak sokoli, odspiewał potem aryę ze „Strasznego dworu" i z „Cavalleria rusticana". Wreszcie główny, czysto sokoli punkt wieczorku. Ośmnastu druhów wykonało trudne, skombinowane ćwiczenia laskami. Burzę oklasków wywoływały ćwiczenia na drążku, wykonane przez 8 druhów. Trzeba przyznać, że tak trudnych, a z taką łatwością i pewnością siebie wykonanych ćwiczeń nie spodziewaliśmy się ujrzeć na naszej sali. Wykonawcom należy się poklask. Również poprawnie wypadły ćwiczenia wykonane przez tych samych druhów na 2 poręczach, oraz piramidy na d abinie. Wieczorek zakończyły ćwiczenia świetlanemi maczugami (w Tarnowie dotychczas nie widziane), wykonane przy dźwiękach Auberowskiego walca „Złudzenie". Po wieczorku odbyła się wieczornica, przy licznym udziale druhów i zaproszonych osób, między któremi znajdowała się wdowa po śp. Ignacym wraz z 3-ma synami.

Dzień przed wigilią urządziliśmy wspólny opłatek. Zebrało się 25 druhów. Jak na 250 członków, liczba stanowczo za mała. I znowu napróżnoby się silił, ktoby chciał zgadnąć, dlaczego tylko tak mała garstka druhów i to tylko tych — których nigdy w Sokole nie brak — na opłatku się znalazła.

Wadowice. Z przyjemnością zaznaczyć wypada że Towarzystwo gimnastyczne Sokół w Wadowicach, zespala cały ruch tego miasteczka a dowodem tego odbycie w dniu 16. grudnia 1900. „wenty gospodarczej" na dochód Towarzystwa Pań Wincentego à Paulo a w dniu 19 grudnia 1900 poranku uczniów gimn. ku uczczeniu A. Mickiewicza przy nader urozmaiconym programie

W dniu 8. grudnia 1900. zawiązano w Sokole Oddział strzelecki i od tego dnia dwa razy w tygodniu ćwiczą się druhowie w strzelaniu a od 1. stycznia 1901. naukę strzelania pobierać będą uczniowie gimnazyalni.

Dzięki obywatelskiej działalności i ojcowskiej troskliwości dyrektora tut. gimnazyum W. P. Artzta, młodzież skierowana na grunt patryotyczny oddaje się nauce i sztukom wolnym jako to: muzyce, spiewowi i gimnastyce ku czemu tutejsze Towarzystwo bezpłatnie udziela sal swoich a umiejętnemu kierownictwu dyrektora Sokoła dr. Gedla zawdzięczyć należy, że mimo używania sal nauka gimnastyki nie bywa przerywana. Oby więcej takich druhów było.

Ubiegły rok zakończyło Gniazdo nasze smutnym obrzędem pogrzebowym, długoletniego członka Sokoła, kilkakrotnego wydziałowego d. Alfreda Otto Van-Roy, którego 31. grudnia 1900. odprowadziliśmy na miejsce wiecznego spoczynku.

Śp. Alfred przejęty gorącą miłością Ojczyzny, cichy i spokojny pracownik nie szczędził ni czasu ni kosztu, aby naszemu Gniazdu zawsze być pomocnym. Scena teatru amatorskiego z jednej a urządzenie boiska i trybun podczas ostatniego Zlotu w Wadowicach z drugiej strony było przeważnie Jego zasługą.

Kółko dramatyczne złożyło wieniec a członkowie Wydziału 11 koron na rzecz Sokoła w miejsce wieńca.

Cześć Jego pamięci!

Sprawy Związku polskich gimnast. Tow. sokolich w państwie niemieckiem.

Strzelno. Nowy Zarząd w naszem Gnieździe wybrano następujący: Władysław Tyllia, prezes, Ignacy Świątkiewicz, wice-prezes, Czesław Markowski, sekretarz, Stanisław Preuss, zast. sekretarza, Józef Skowroński, skarbnik, Teofil Boseche, bibliotekarz, Władysław Trzecki, naczelnik, Włodzimierz Wojciechowski, radny, Bernard Tiebig, radny

Kronika.

— **Dzień dla Związku**. Między uczestnikami wieczornicy opłatkowej zebrano i Związkowi nadesłano w Sokole sanockim 10 kor., a w zagórskim 17 kor.

Odpowiedzialny redaktor Antoni Durski. Nakładem Związku polskich gimnast. Towarzystw sokolich.

Z I. Związkowej drukarni we Lwowie, ul. Lindego l. 4.